



10月24日(月)

新しい交通サービスの 実証運行がスタート!

問 都市交通課 ☎0422-29-9709

地域の移動利便性の向上や課題の解決
を目指して、井の頭・大沢地区でコミュ
ニティ交通の実証運行を行います。最先
端の技術を活用した交通サービスを、ぜ
ひご利用ください。

実施期間(予定)

10月24日~令和5年9月30日(土)

井の頭
地区



小型EVバス
(グリーンスローモビリティ)

愛称 **井のバス**

特徴

時速20km
未満なので
安全

CO₂排出量が
少なくて
環境にやさしい

小さいから
狭い道も
快適に走行

電動だから
静か



大沢
地区



AIデマンド交通
(予約型乗合)

愛称 **大沢めぐり号
大沢ほたる号**

特徴

自宅や
目的地近くで
乗り降りできて
便利!

アプリまたは
電話で
簡単予約

利用者からの
予約に応じて
運行

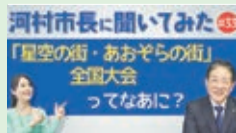
乗降ポイントは
全65カ所



両地区を走る車両の愛称は、市民の皆さんからの公募により決定しました。
たくさんのご応募ありがとうございました。

運行ルートや利用方法など、詳しくは2面をご覧ください。

YouTubeで
配信中
「河村市長に
聞いてみた!」



今回、道幅が狭く、通常の路線バス
が運行できない井の頭地区では小型EV
(電気)バスの実証運行を、商業施設が少
なく、特に高齢者の買い物などに課題が
ある大沢地区ではAIデマンド(予約型
乗合)交通に、思い切って挑戦すること
にしました。私はこの新しい交通サービ
スを、まちを変えていくきっかけにした
いのです。単なる移動手段を超えて、ま
ちを楽しむライフスタイルへの転換につ
ながればと考えています。

地域に根付き、やがてまちづくりの軸
として育つことを願い、まずは、地元
の商店会なども連携し、皆さんに愛され
るコミュニティ交通を目指します。車両
の愛称も決まりました。さあ、いよいよ
出発の時間です。



三鷹市長
河村 孝

コミュニティ交通を
まちづくりの軸に

市長コラム

新しい交通サービスの実証運行がスタート！

問 都市交通課 ☎0422-29-9709

井の頭
地区



小型EVバス
(グリーンスローモビリティ)

概要

- 使用車両 小型EVバス(定員4人)
- 運行時間 片道12分程度(40分間隔)
- 運行日時 月～土曜日(日曜日、祝日運休)午前10時～午後4時(1日9便)

※運行ダイヤは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

- 運行区間 三鷹台駅～明星学園前(下図参照)
- 運賃(片道)※ 100円




運行ルート



※いずれも大人・小児同額。未就学児は無料。シルバーパス、各種割引は利用不可。

大沢
地区



AIデマンド交通
(予約型乗合)


概要

- 使用車両 小型ワンボックス(定員6人)
- 運行日時 月～土曜日(日曜日、祝日運休)午前8時～午後5時
- 運行エリア 大沢エリア内(野崎地区の一部を含む62カ所の乗降ポイント)、大沢エリア外(三鷹市役所、元気創造プラザ、杏林大学病院前)

※乗降ポイントは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。

- 運賃(片道)※ 大沢エリア内100円、大沢エリア外への行き来は300円


詳しいパンフレットは
10月下旬から大沢地区の
主要施設で配布します。




利用方法

- ①配車依頼・受け付け(予約)
アプリまたは電話で、利用したい日時・希望する乗車場所・目的地を伝えてください。
※運行事業者から乗車場所・目的地への到着時刻の目安をご連絡します。
- ②乗車
受付時に伝えられた乗車場所で車両をお待ちください。車両が到着したらドライバーに氏名を伝えて乗車します。
※同時時間帯に複数の利用者がある場合は乗り合いで運行するため、目的地へ直行するよりも時間がかかる場合があります。
- ③支払い・降車
目的地に到着したら運賃を支払います。


同じ時間帯で利用者が1人の場合



同じ時間帯で利用者が複数人の場合




みたかシティバス




三鷹台・杏林大学病院ルートの実証運行

☎ 10月24日(月)～令和5年9月30日(土)(予定)

期間中、三鷹台・飛行場ルートは三鷹台駅から杏林大学病院までの運行となり、運行本数が増えます。**大沢方面は運行しないので**、杏林大学病院から市役所・元気創造プラザへお越しの場合は、路線バス(鷹54)やみたかシティバス(新川・中原ルート)をご利用ください。
※運行ダイヤは市ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。






『三鷹市新都市再生ビジョン(仮称)(案)』

問 まちづくり推進課 ☎0422-29-9788

老朽化が進み、更新時期を迎えている公共施設について、総合的・政策的にマネジメントを行い、新たな時代にふさわしい魅力的で質の高い施設づくりを推進するため、同ビジョンを策定し、市民サービスの向上と都市の再生を図ります。
※同ビジョン(案)の全文は市ホームページでご覧になれるほか、10月17日(月)から同課(市役所3階)、相談・情報課(市役所2階)、市政窓口、市民協働センター、コミュニティセンター、図書館で配布します。
※駅前市政窓口は10月25日(火)～11月13日(日)に臨時休館します。



ご意見をお寄せください

10月17日～11月7日(月)(必着)に、住所・氏名・電話番号(団体の場合は、所在地・団体名・代表者の氏名・電話番号)とご意見を明記して同課 ☎machidukuri@city.mitaka.lg.jpへ
※直接または郵送、ファクスで「〒181-8555まちづくり推進課」・FAX 0422-45-1271への提出も可。

電力・ガス・食料品等
価格高騰緊急支援給付金

問 臨時特別給付金事業推進室 ☎0422-29-9617
(平日午前9時～午後5時)

電力・ガス・食料品などの価格高騰による負担増を踏まえ、特に家計への影響が大きい住民税非課税世帯などに1世帯当たり5万円を給付します。

対象世帯

①**住民税非課税世帯**
基準日(令和4年9月30日)における世帯の状況を基に、対象と思われる世帯の世帯主宛てに、確認書を11月上旬に発送します。内容を確認後、確認書を市へ返送してください。給付対象の方には、11月下旬から給付を開始します。

②**家計急変世帯**
申請が必要です。11月上旬から申請を受け付けます。
※手続き方法や給付スケジュールなど、詳しくは決定次第、市ホームページと「広報みたか」でお知らせします。

令和5年度 保育園などの入園申し込み

問 子ども育成課(市役所4階45番窓口) ☎0422-29-9673

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、申し込みは郵送のみで受け付けます。

人 保護者の就労などで5年4月から入・転園を希望する方(4年度の入園を待機中の方を含む)
※これから生まれるお子さんは、5年2月3日(金)までに生まれた方が対象です。

申 10月21日(金)(必着)までに必要書類を「〒181-8555子ども育成課」へ

市外の保育園の申し込みも受け付けは三鷹市です

申 入園を希望する自治体の締め切り日の10日前までに同課へ
※必要書類など、詳しくは申込先の自治体にご確認ください。

障がい・医療的ケア児の保育(ケアプラス保育)の入園申し込み

申 事前に子ども発達支援センター ☎0422-45-1122へ相談のうえ、10月24日(月)～28日(金)に必要書類を同課へ

新型コロナワクチン接種 最新情報

☎三鷹市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-026-567

12歳以上の方へ オミクロン株対応ワクチンのご案内

◆対象者

2回目の接種が完了し、前回の接種から5カ月が経過した方
※接種間隔は国の方針に基づき、今後短縮される予定です。
※7月31日までに市の集団接種会場で4回目の接種を受けた60歳以上(11月27日時点)の方は、市が接種日時とワクチンを指定します(封筒内1枚目の通知に記載)。モデルナ社のオミクロン株「BA.5」(現在主流となっているオミクロン株)対応ワクチンは供給が未定のため、対象者全員にファイザー社のオミクロン株「BA.5」対応ワクチンを指定します。

◆接種券発送スケジュール

接種区分	前回接種日	接種券の発送日	接種日時などの指定
4回目接種	令和4年6月1日～30日	10月19日(水)	なし
5回目接種	4年5月25日～6月27日	10月21日(金)	なし
	4年6月28日～7月31日	10月27日(木)	あり ※市の集団接種会場で4回目接種を受けた60歳以上の方のみ。

※すでに届いている接種券は、そのまま利用できます(オミクロン株対応ワクチンのご案内は、市ホームページまたは接種会場でご確認ください)。

◆通知に接種日時などの指定がある方

指定の内容で接種ができる方は、当日、直接会場へお越しください(市への連絡不要)。接種日時やワクチンの種類などの変更、医療機関での個別接種を希望する方は手続きをお願いします(下記参照)。

◆通知に接種日時などの指定がない方

接種を希望する方は、集団・個別のいずれかの接種予約をお願いします(下記参照)。

集団接種 3～5回目接種

日 10月30日(日)までの火～日曜日午前9時～午後4時30分

※11月1日(火)以降の予約枠は、10月21日午前9時以降に追加予定です。

所 元気創造プラザ

◆使用するワクチン

オミクロン株「BA.1」(今年1～3月ごろに主流だったオミクロン株)対応ワクチン(ファイザー社、モデルナ社)

◆予約、接種日時などの変更、キャンセル

●三鷹市ワクチン接種web予約サイト (右記QRコード)

●市コールセンター ☎0570-026-567

※10月20日(木)正午～21日午前9時、10月25日(火)午後5時～28日(金)午前9時は、システムメンテナンスのため予約できません。

※やむを得ず当日キャンセルする場合は、市の代表番号へご連絡ください。



個別接種 1～5回目接種

所 市内約70カ所の医療機関(詳しくは市ホームページ(右記QRコード)をご確認ください)

◆使用するワクチン(医療機関により異なります)

オミクロン株「BA.1」対応ワクチン(ファイザー社、モデルナ社)、武田社(ノババックス。1～3回目接種のみ)

※1・2回目接種と武田社は従来型のワクチンです。

◆予約方法

各医療機関で直接予約(市予約サイトやコールセンターでは予約できません)



11月以降、ファイザー社ワクチンをオミクロン株「BA.5」対応に切り替える予定です(「BA.1」対応ワクチンも従来ワクチンを上回る効果が期待されています)。

接種当日は、本人確認書類、接種済証、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)を必ずお持ちください。

小児(5～11歳の方)接種 1～3回目接種

集団接種 (対象：7～11歳)

日 11月5日(土)午後2時30分～6時30分、6日(日)午前9時～午後4時30分

※1回目接種は、個別接種のみの実施となります。

所 元気創造プラザ

※必ず保護者同伴でお越しください。

◆使用するワクチン

ファイザー社(5～11歳用)
※オミクロン株対応ワクチンではありません(小児用のオミクロン株対応ワクチンは薬事承認されていません)。

◆予約開始日時 10月21日(金)午前9時

◆予約方法

●三鷹市ワクチン接種web予約サイト(右記QRコード)

●市コールセンター ☎0570-026-567(平日午前9時～午後5時)

※10月25日午後5時～28日午前9時は、システムメンテナンスのため予約できません。

※やむを得ず当日キャンセルする場合は、市の代表番号へご連絡ください。



個別接種 (対象：5～11歳)

所 市内10カ所の医療機関(詳しくは市ホームページ(右記QRコード)または『広報みたか』9月18日発行号をご確認ください)

※12歳以上の方が接種できる医療機関とは異なります。

※必ず保護者同伴でお越しください。

◆予約方法

各医療機関で直接予約(市の予約サイトやコールセンターでは予約できません)



集団・個別接種とも、接種当日は母子健康手帳、接種券が印字された予診票(必要事項を事前に記入)を必ずお持ちください。

※接種は強制ではありません。

新型コロナウイルスに関する相談窓口

☎健康推進課 ☎0422-24-8050

下記の情報は10月12日時点のものです。

●発熱などの症状がある場合

かかりつけ医にご相談ください。受診前に必ず医療機関に連絡を入れてください。また、自宅などで速やかに検査ができるよう、東京都で抗原定性検査キットを配布しています(右記参照)。

◆かかりつけ医がない方、かかりつけ医が休診の方

●東京都発熱相談センター(医療機関の案内、症状に関する相談受け付け)

☎03-5320-4592・☎03-6258-5780(いずれも毎日24時間受付)

●同センター医療機関案内専用ダイヤル

☎03-6732-8864・☎03-6630-3710・☎03-6636-8900(毎日24時間受付)

●都内の診療・検査医療機関 右記QRコードからご確認ください。

◆市内の医療機関をお探しの方

●三鷹市医師会 ☎0422-47-2155(平日午前9時～午後5時)



●検査キットなどによる検査を希望する方

●東京都の抗原定性検査キット配布事業

症状のある方、無症状の濃厚接触者向け。詳しくは右記QRコードからご確認ください。

同事業事務局 ☎0570-020-205(毎日午前9時～午後7時)

●東京都のPCR等検査無料化事業

症状がなく、濃厚接触者ではないが、念のため検査を受けたい方向け。詳しくは右記QRコードからご確認ください。

同事業事務局 ☎03-6634-4612

●自宅療養中の方

●自宅療養サポートセンター(うちさぼ東京)

☎0120-670-440(毎日24時間受付)

●三鷹市自宅療養者相談センター

☎0422-45-1151(内線4294)(平日午前9時～午後5時)



第69回 市民文化祭

問 三鷹市芸術文化協会 ☎0422-45-1283

市内の各会場で展示や発表が行われます。日ごろの活動の成果をぜひご鑑賞ください。

主 市、市教育委員会、同協会

申 いずれも当日会場へ

◆開会式

日 10月30日(日)午前11時45分から

所 三鷹市公会堂光のホール

◆表彰式・閉会式

日 11月27日(日)午後3時30分から

所 芸術文化センター星のホール



前回の「午後のクラシック」の様子

芸術文化センター 風のホール	
午後のクラシック	10月30日午後1時から
みたか市民合唱コンサート	11月3日(木・祝)午後1時から
今宵をジャズで楽しく	11月12日(土) 午後6時30分から
吹奏楽のつどい	11月20日(日) 午前10時から
芸術文化センター 星のホール	
現代日本舞踊の会	11月6日(日) 午後0時30分から
日本舞踊の会	11月13日(日)正午から
謡曲・仕舞大会	11月20日正午から
民謡大会	11月23日(水・祝) 午前11時から
三鷹の囃子と和太鼓大会	11月27日 午前11時30分～午後3時
芸術文化センター 創作・展示室	
華道展・工芸展	11月1日(火)～6日 午前10時～午後5時 (6日は4時まで)
芸術文化センター 2階会議室	
短歌会	11月5日(土) 午後1時30分から

三鷹市美術ギャラリー	
美術展	11月1日～6日 午前10時～午後6時 (6日は4時まで)
市役所中庭	
菊花展	10月30日～11月6日 午前9時～午後4時
三鷹市公会堂 光のホール	
邦楽演奏会	10月30日正午から
吟詠剣詩舞大会	11月6日午後1時から
'22洋舞フェスティバル	11月20日午後4時から
三鷹歌謡音楽祭	11月23日午前10時から
元気創造プラザ 4階生涯学習センターホール	
囲碁大会	11月6日午前9時30分から
俳句会	11月13日午後1時から
みたか井心亭	
秋季茶会(事前申込制)	11月3日午前10時から

秋季茶会

人 15人 料 1,500円

申 氏名(ふりがな)・連絡先・希望時間(午前か午後)を三鷹市茶道連盟 FAX 0422-43-5329へ(先着制)



みたかバーチャル市民駅伝大会

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

1チーム4人で合計100km走破を目指すイベントです。イベント終了後には、参加者全員にオリジナルトートバッグ(写真)を、目標達成チームにタツカくんポイントを差し上げます。

日 11月25日(金)まで

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民1チーム4人

申 期間中に「タツカくん!ウオーク&ラン」アプリから参加

※募集部門など、詳しくは市ホームページをご確認ください。



初心者向け

トップアスリートによるバレーボール教室

問 スポーツ推進課 ☎0422-29-9863

世界選手権で活躍した、三鷹市在住の大澤洋美さんによる無料のバレーボール教室を開催します。

日 12月14・21日、令和5年1月11・18日、2月8日の水曜日午後4時30分～6時30分(全5回)

人 市内の小学3～6年生30人

所 SUBARU総合スポーツセンター

講 世界選手権・ワールドカップ元日本代表で元プロビーチバレーボール選手の大澤洋美さん(写真左)

物 運動できる服装、室内履き

申 11月4日(金)(必着)までに必要事項(11面参照)・学校名・保護者氏名を同課 FAX 0422-45-1167または電子申請サービス HP <https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/>へ(申込多数の場合は抽選)



マチコエ

Webアンケートにご協力ください

問 参加と協働推進室 ☎0422-70-4033 (火～日曜日午前9時～午後8時30分(土・日曜日は5時まで))

市民参加でまちづくり協議会(愛称:マチコエ)のメンバーがWebアンケートで市民の声を伺います。皆さんからの声やアイデアを基にグループで議論を重ね、三鷹をより良くするための政策提案につなげていきます。

生涯学習グループ

学習を通して世代を超えた市民の交流を目指す、学習の意欲・頻度についてのアンケートです。

◆実施期間

11月6日(日)まで

アンケートはこちら▶



他のグループの活動やアンケートは、マチコエホームページやTwitter(下記QRコード)をご覧ください。

マチコエホームページはこちら▶



Twitterはこちら▶



「児童虐待防止」パネル展

問 子ども家庭支援センターりぼん(教育センター2階) ☎0422-40-5925

11月は「児童虐待防止推進月間」です。児童虐待の現状や取り組みなどについて紹介します。

日 10月31日(月)～11月11日(金)午前9時～午後5時(11日は3時まで)

所 市役所1階市民ホール

養育家庭(里親)体験発表会 保育

里親経験のある方が経験談を紹介します。

日 11月12日(土)午前10時～11時30分

人 50人(保育5人、養育家庭になりたい方以外の参加も可)

所 教育センター

申 直接または電話で子ども家庭支援センターりぼん ☎0422-40-5925へ(先着制)

「フレンドホーム」募集中

夏休みや週末などの数日間、児童養護施設や乳児院で生活している子どもを自宅で預かる「フレンドホーム」を募集しています。詳しくは、各児童養護施設・乳児院へお問い合わせください。



オンライン開催

市民公開講座「感染症」

主 問 三鷹市医師会 ☎0422-47-2155

期間内は同会ホームページ HP <https://www.mita-kashi-ishikai.or.jp/>(右記QRコード)で、いつでも視聴できます(第1部と第2部で合計約1時間)。

日 11月5日(土)～13日(日)



第1部

国際的な感染症のトピックス

—新型コロナウイルス感染症・サル痘・急性肝炎など感染症のスペシャリストから、世界で話題になっている感染症の最新のトピックスが学べます。

講 川崎市健康安全研究所所長の岡部信彦さん

第2部

東京都相互理解のための対話促進支援事業

「病院・診療所の役割の違いと地域医療連携について」

講 同会理事で渡辺こどもクリニック院長の渡辺直幸さん

高齢者のインフルエンザ予防接種費用を公費負担します

☎健康推進課☎0422-24-8050

事前に電話などで、医療機関へワクチンの在庫状況や受け付け方法を必ず確認してください。

☎令和5年1月31日(火)まで

👤接種当日、①満65歳以上の市民、②60歳以上65歳未満の市民で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に自己の身の日常生活が極度に制限される程度の障がいや、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいのある方

💰期間中1回のみ無料

接種を受けるには

①三鷹市(下表)・武蔵野市・調布市・小金井市の協力医療機関で接種する場合

健康保険証など年齢や住所が確認できるものを持参してください。医療機関に備え付けの予診票が使用できますので、市への事前申請は不要です。

②そのほかの自治体の医療機関や協力医療機関以外で接種する場合

三鷹市の予診票が必要です。医療機関によって必要な手続き、金額が異なりますので、事前に同課へお問い合わせください。

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援給付受給世帯の方は、事前に生活福祉課の担当ケースワーカーへお申し込みください。

市外局番「0422」は省略

下連雀・牟礼		
医療機関名	所在地	電話番号
吉祥寺通り花岡クリニック	下連雀1-9-24	47-8799
井の頭公園前ヒフ科	下連雀1-12-5	79-4067
鎌田医院	下連雀1-30-12	43-4621
下田医院	下連雀2-18-1	44-3710
ムラタ胃腸内視鏡クリニック	下連雀3-2-1 1階	26-8865
村越レディースクリニック	下連雀3-7-28ラ・プルミエール村越 1階	29-8225
三鷹南口内科	下連雀3-7-29レジデンス三鷹 1階	43-2122
佐竹医院	下連雀3-14-28	43-3273
サンクリニック三鷹	下連雀3-15-18KAISER三鷹フロント 4階	44-5660
平嶺内科医院	下連雀3-24-7平嶺ビル 1階	43-2838
片平内科クリニック	下連雀3-27-12 4階	79-0271
三鷹痛みのクリニック	下連雀3-27-12コアパレス常葉11 5階	79-2103
三鷹レディースクリニック	下連雀3-31-4 ライオンズマンション三鷹第8 1階	70-1150
みたか中村脳神経外科クリニック	下連雀3-34-15アトラス三鷹レジデンス202	40-5070
小川クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前201	47-4545
おごう皮膚科クリニック	下連雀3-34-22 ライオンズプラザ三鷹駅前202	41-1169
みたか南口泌尿器科クリニック	下連雀3-36-1トリコナ 3階	26-8075
三鷹駅前たなか糖尿病・内科クリニック	下連雀3-36-1トリコナ 3階	26-7776
三木クリニック	下連雀3-37-8KMビル101	71-7001
みたかヘルスケアクリニック	下連雀3-38-4三鷹産業プラザ 5階B	40-0102
むさし野さいとうクリニック	下連雀3-43-19グローリオ三鷹 1階	70-1071
サウスポイントMYクリニック	下連雀3-43-23サウスポイント三鷹 2・3階	46-7851
かんの内科	下連雀3-44-17エルヴェ三鷹203	40-5022
のぞみメモリークリニック	下連雀4-2-8	70-3880
東京国際大塚病院	下連雀4-8-40	47-1000
角田外科消化器科医院	下連雀4-9-1	45-3251
つちや小児科	下連雀4-16-11ロージュマン白百合 1階	40-1488
高松メディカルクリニック	下連雀4-16-12三鷹第一ビル 2階	70-1035
たきがわクリニック	下連雀4-20-15新生ハイツ 1階	41-7777
三鷹病院	下連雀5-1-12	47-0800
今給黎整形外科クリニック	下連雀6-2-16 アトラス吉祥寺メディカルコート1階	26-5320
くぼかわ内科医院	下連雀6-2-16メディカルコート吉祥寺	24-7353
三鷹の森皮フ・形成クリニック	下連雀6-2-16メディカルコート吉祥寺	70-1205
173総合内科クリニック	下連雀6-8-50パークスクエア 1階	26-5173
みなみうら生協診療所	下連雀7-1-27オタリ南浦ビル 1階	48-4121
野村病院	下連雀8-3-6	47-4848
三鷹第一クリニック	下連雀8-9-21	46-4141
渡辺こどもクリニック	下連雀9-5-1泰成マンション 1階	41-1550
本田医院	牟礼1-12-10	43-8310
三鷹さくらクリニック	牟礼2-11-5	43-6410
牟礼高山診療所	牟礼4-2-14	70-4976
牟礼耳鼻咽喉科	牟礼5-8-11 2階	29-8631
むれクリニック	牟礼6-4-8	44-1739
横内医院	牟礼6-6-14	43-0910
天神前クリニック	牟礼7-1-24NDCスクエアビル 1階	71-8191
しんかわ医院	牟礼7-5-14牟礼クリニックモール 2階	70-5711
くりはら耳鼻咽喉科	牟礼7-6-9	79-7738

井の頭・中原		
医療機関名	所在地	電話番号
下川整形外科	井の頭1-24-14	43-5933
浜田耳鼻咽喉科	井の頭1-30-13	76-8733
笹本医院	井の頭1-31-22	44-5802
松川内科クリニック	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター 2階	70-5525
慶真整形外科	井の頭2-1-17 三鷹台メディカルセンター 2階	79-7600
牟礼の里駅前クリニック	井の頭2-7-9栗原ビル 1階	40-6054
高水クリニック	井の頭2-14-2	76-1232
石井医院	井の頭2-32-37	44-3090
藤林医院	井の頭3-12-15	43-4322
岡庭医院	井の頭3-21-16	43-8367
若林医院	井の頭4-16-10	43-0526
仙川腎リウマチ・内科クリニック	中原1-28-22	03-5969-9668

北野・新川・野崎		
医療機関名	所在地	電話番号
いりえ内科クリニック	北野4-5-30 キューブコート烏山 1階	03-5314-3577
三鷹東クリニック	北野4-8-40 1階	03-6909-0565
まさ整形外科	北野4-12-17 きたのメディカルパーク 2階	70-6670
みたかクリニック	新川3-21-12	26-5351
ゆうあいクリニック	新川4-25-18	41-6611
新川クリニック	新川5-6-21	43-0123
所澤クリニック	新川6-9-6シンエイビル 2階	76-6055
川越内科クリニック	新川6-25-4メディカルモ ールフレッセント101	24-2231
のざきはちまん前内科	野崎1-22-8レヴァンティア 1階	48-3735
萩原医院	野崎2-11-16	31-1500
むさしの丘 ファミリークリニック	野崎3-3-15	30-9988
おかだ耳鼻咽喉科	野崎3-3-15 102	32-2021
野崎医院	野崎3-18-18	31-8373

上連雀・井口・深大寺・大沢		
医療機関名	所在地	電話番号
ゆみのハートクリニック三鷹	上連雀2-2-1ネベル三鷹 2階	76-8808
みたか循環器内科	上連雀2-4-8	45-1210
篠原医院	上連雀2-9-5	45-1859
浅野クリニック	上連雀3-5-19	46-5512
高山医院	上連雀4-2-29	43-0700
松崎整形外科医院	上連雀4-3-5三鷹シティハイ ツ101	48-3151
三鷹中央病院	上連雀5-23-10	44-6161
うちはら内科クリニック	上連雀7-11-7 1階	40-6180
斎藤小児科医院	上連雀9-41-21	43-2237
ヨシコクリニック	井口1-22-24	32-5517
あかいしクリニック	深大寺2-35-29	39-5941
天文台クリニック	大沢1-17-2	30-7929
奥田医院	大沢4-13-12	32-8151
八幡診療所	大沢5-3-11	31-8092

水虫

健康コラム

水虫は、夏になると発症する、足がかゆくなったり、ジクジクする病気が思われがちですが、実際は通年性の皮膚病です。カビの一種である皮膚糸状菌(白癬菌)が原因で起こり、高温多湿下で増殖するため、夏期にはつきりした症状が出やすく、夏の病気と思われるでしょう。

水虫は自然発症はしません。どんなに蒸れた状態にあっても、そこに皮膚糸状菌(白癬菌)がいなければ水虫にはなりません。ケラチンというタンパクを栄養源として生きていますから、ケラチンの多い場所に付着増殖、伝染していきます。ケラチンは皮膚、爪、毛に多く存在します。ですから、足以外のいろいろな場所に病巣をつくりやすくなります。年齢や性別は関係なく伝染し、家族内感染もしばしば見受けられます。最近では柔道やレスリング、総合格闘技を行っている人たちの間で、トリコフイトン・トンズランスという菌による白癬が頭や顔、体に練習中や試合を介して発生しています。これらの診断は、病巣部から皮膚糸状菌(白癬菌)を見つける検査で確定することができます。

水虫そのもので重大な病気になるわけはありません。しかし、軽く考えていると、病気で免疫を下げる薬を使用している人や、糖尿病でコントロール不良な人は、水虫によってできた皮膚の傷から細菌が侵入し、壊死性筋膜炎や糖尿病性壊疽により手足の切断に至る例もあり、注意が必要です。最近では、爪の水虫のため爪変形を生じ、皮膚に食い込むことで痛みを来し、転倒や骨折に至り、寝たきりやフレイルになるリスクが増大するという研究発表もあります。水虫は適切な治療を行えば完治させることのできる病気です。ぜひこの機会に医療機関を受診してください。

☎三鷹市医師会☎0422-472155

※①は②に参加する方のみ視聴可。
④東京都保育人材・保育所支援センター ☎03-5211-2912へ
 ※詳しくは東京都社会福祉協議会ホームページ [HP](https://www.tcsww.tvac.or.jp/hoiku/sodankai.html) <https://www.tcsww.tvac.or.jp/hoiku/sodankai.html>へ。
総合保健センター 助産師
 ◆職務内容 健診業務、電話相談など
 ◆資格 助産師免許
 ◆勤務時間 週1・2日4時間程度(平日午前9時～午後5時)
 ◆勤務場所 同センター
 ◆報酬(時給) 1,890円、交通費支給
 ④10月31日(月)(必着)までに履歴書(写真貼付)・資格証の写しを「〒181-0004 新川6-37-1総合保健センター」へ(書類選考後に面接)
 ④健康推進課 ☎46-3254
(社)三鷹市社会福祉事業団 職員
 ◆職種 ①介護支援専門員(正職員)、②サービス提供責任者(契約職員)、各1人
 ◆資格 ①昭和52年4月2日以降生まれの介護支援専門員、②介護福祉士または介護職員実務者研修修了者
 ◆勤務時間 ①月～金曜日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分)、②月～土曜日のうち5日午前8時30分～午後5時15分(実働7時間45分)
 ◆勤務場所 ①はなかいどう指定居宅介護支援事業所、②ヘルパーステーションはなかいどう
 ◆報酬(月額) ①204,400円～223,440円(経験などによる)、②235,000円
 ※賞与あり(昨年度実績①4.45カ月、②140,000円程度。採用1年目は異なる)。

る。
 ※②夜間・休日緊急対応手当あり(月額10,000円)。
 ◆採用予定日 11月以降
 ④電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)・資格証の写しを直接または郵送で「〒181-0002牟礼6-12-30三鷹市社会福祉事業団」・☎44-5211へ
 ※詳しくは同事業団ホームページ [HP](https://www.mitaka.or.jp/) <https://www.mitaka.or.jp/>へ。



第一東京弁護士会 無料講演会・法律相談会
 ④10月22日(土)①講演会=午後1時～2時、②相談会=午後2時15分～4時15分(1人30分)
 ④弁護士会館(千代田区霞が関1-1-3) ④①弁護士の住田裕子さん
 ④④同会法律相談課 ☎03-3595-8575(平日午前10時～午後5時)・申し込みフォーム [HP](https://forms.gle/UpuGg2DtqyXy9) <https://forms.gle/UpuGg2DtqyXy9>へ(先着制)
社会保険労務士による労務・働き方改革・年金の無料相談
 ④東京都社会保険労務士会武蔵野統括支部
 ④10月26日(水)午後1時30分～4時30分
 ④在学・在勤を含む市民
 ④市役所1階市民ホール
 ④当日会場へ
 ④同支部三鷹担当 ☎080-7014-3336

介護者のための「介護なんでも相談室」
 ④10月28日(金)午後2時～2時50分、3時～3時50分(1人50分)
 ④市内の介護者
 ④福祉センター
 ④④10月25日(火)までに三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ
ひきこもりに関する合同相談会
 ④10月29日(土)午後1時～4時
 ④ひきこもりでお悩みの方やその家族
 ④武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)
 ④当日会場へ
 ④④東京都ひきこもりサポートネット ☎0120-529-528・ [HP](https://www.hikikomori-tokyo.jp/) <https://www.hikikomori-tokyo.jp/>
総合オンブズマン相談(11月)
 ④10・24日=片桐朝美さん(杏林大学教授)、17日=中村一郎さん(弁護士)、いずれも木曜日午後1時30分～4時30分
 ④相談・情報課(市役所2階)
 ④④同課 ☎44-6600へ
税理士による無料税務相談会
 ④11月11日(金)午前10時～午後4時(1人40分)
 ④24人

④武蔵野税理士会館(武蔵野市中町1-23-17)
 ④④11月1日(火)から東京税理士会武蔵野支部 ☎55-2313へ(先着制)



令和4年度 第1回バリアフリーのまちづくり推進協議会の傍聴
 ④10月31日(月)午後2時～3時15分
 ④10人
 ④教育センター
 ④当日会場へ(先着制)
 ④都市計画課 ☎29-9703
第239回東京都都市計画審議会の傍聴
 ④11月18日(金)午後1時30分から
 ④15人
 ④都庁内会議室
 ④10月27日(木)(消印有効)までに往復はがきで必要事項(11面参照)を「〒163-8001東京都都市整備局都市計画課」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)
 ④同課 ☎03-5388-3225

※「市からのお知らせ」は11面からご覧ください。

市民活動
**みんなの
 掲示板**

催し……主催者が市民・市内の団体/市内で開催/参加費(材料代・教材費など)が1回3,000円以内
 会員募集……主な会員が市民/市内で活動/入会金・会費(月額)の合計が5,000円以内/新規または前回の掲載から6カ月経過した団体を優先(紙面の都合で6カ月以上お待ちさせることもあります)
 伝言板……市内の医療・教育機関、公共機関などの催しやお知らせ
 上記以外は紙面に余裕があれば掲載します。政治・宗教・営利目的のものは掲載不可。
 ※市外局番「0422」は省略。
 ※タイトル後に★のあるものは生涯学習課の講師派遣事業。
 ④ [HP](https://www.city.mitaka.lg.jp/) <https://www.city.mitaka.lg.jp/>または ☎0422-76-2490へ ④広報メディア課 ☎0422-29-9037
 ※掲載依頼をされた方に編集業務委託事業者(株)文化工房が内容確認の電話(またはファクス)をさせていただきます。

11月20日発行号
 原稿締切日 10月25日(火)
 12月4日発行号
 原稿締切日 11月8日(火)
 いずれも午後5時まで

催し

元気ひろば おれんじの催し
 ④④江戸小断おしゃべりサロン=10月17日(月)午後1時30分～2時30分、②ベビーマッサージ体験と子育て世代のお金の相談会=26日(水)午前10時30分～正午、③大人のための健康ダンス=31日(月)午前10時30分～11時30分
 ④同会(中原3-1-65) ☎①300円、③1,000円
 ④④同会 ☎76-5940・ [E](mailto:genkiorange@azuma-group.co.jp) genkiorange@azuma-group.co.jp
新曲の練習 & ナツメロを皆で唄ってストレス解消★
 ④みたかあやめ会 ④10月18日(火)午後1時30分～3時30分 ④15人 ④④連雀コミュニティセンター ④プロ歌手の小谷じゅんさん ④当日会場へ(先着制) ④大久保 ☎090-7748-2916
小学生100円フットサル「けれるば」
 ④まなびば mimit ④10月19日(水)午後7時～8時 ④東台小体育館 ☎100円 ④④同会 [HP](https://mimit.link/) <https://mimit.link/>へ
一緒にパンを作ませんか?
 ④手ごねパンの会 ④①大人気! プレーンバージョン=10月20日(木)、②オレンジプリオッシュ(とかち野酵母)=11月5日(土)、いずれも午後0時40分～3時30分 ④生涯学習センター ☎各回2,500円 ④④倉澤 ☎090-7816-7741・ [E](mailto:tegone.pain@gmail.com) tegone.pain@gmail.com
大平奨展
 ④ぎやらりー由芽 ④10月22日(土)～11月6日(日)正午～午後7時(6日は5時まで) ④同画廊

④期間中会場へ ④同画廊 ☎47-5241(木曜日休み)
トリム体操★
 ④クイーンズ・コマサ ④10月25日、11月1日の火曜日午前10時30分～正午 ④各日5人 ④④連雀コミュニティセンター ④NPO東京トリム体操協会公認指導員の上原直美さん ④当日会場へ(先着制) ④佐川 ☎49-9380
ひまな男あつまれ! 一高年齢の男性が居場所と社会参加の場を自ら創る
 ④みたかNFS・ひまな男部会 ④10月25日(火)・28日(金)午後2時～4時 ④④東多世代交流センター ④当日会場へ ④石村 ☎080-6627-3551
若返りのセルフヘルスケア
 ④三鷹市の福祉をすすめる女性の会 ④10月26日(水)午前10時～正午 ④15人 ④福祉センター ☎500円 ④④10月23日(日)までに鎌田 ☎47-6254(先着制)
ふろしき市
 ④三鷹市ボランティア連絡協議会 ④10月29日(土)午前10時～午後1時(雨天中止) ④市民センター議場棟下 ☎500円(1区区分) ④④同協議会 ☎76-1271(先着制)
親子で秋の野菜について学ぼう!
 ④みんなのお茶の間 ④10月29日(土)①午前10時30分～正午、②午後1時～3時(雨天時は11月5日(土)に延期) ④①小学1～4年生、②3～6歳 ④④さつまいも畑(大沢2-21) ☎700円(2株代) ④④同会 [E](mailto:minna.ochanoma.entry@gmail.com) minna.ochanoma.entry@gmail.com ④④渡辺 ☎090-8492-2927

どうしたらストレスフリーに生きられるの? マインドフルネスを知りたい!
 ④自分らしく幸せに生きるマインドフルネス ④10月29日(土)午後5時30分～7時 ④10人 ④④連雀コミュニティセンター ④④10月28日(金)までに渡辺 ☎090-2525-1089・ [E](mailto:takutuka5@gmail.com) takutuka5@gmail.com(先着制)
第194回井の頭かんさつ会「井の頭公園で秋の美の探し」
 ④10月30日(日)午前10時～正午 ④井の頭公園 ☎300円 ④同会 [HP](http://kansatsukai.net/) <http://kansatsukai.net/> ④小町 [E](mailto:petittown@jcom.zaq.ne.jp) petittown@jcom.zaq.ne.jp
講演会「漢詩の楽しみ方」★
 ④漢詩愛好会 ④11月1日(火)午前10時～正午 ④40人 ④生涯学習センター ④元亜細亜大学教授の矢嶋美都子さん ☎300円(資料代) ④当日会場へ(先着制) ④新井 ☎31-8889
片岡操ガラス展一吹きガラス
 ④しろがね Gallery ④11月1日(火)～6日(日)午前11時～午後7時 ④同画廊 ④期間中会場へ ④同画廊 ☎43-3777(木曜日休み)
行政書士無料相談会(相続・遺言・成年後見・空き家問題等)
 ④東京都行政書士会武蔵支部 ④11月2日(水)午前9時30分～午後4時30分 ④三鷹市公会堂さんさん館 ④④同支部 ☎30-5899
名画と音楽を楽しみましょう★
 ④西洋美術史を学ぶ会 ④11月2日(水)午後1時～3時 ④50人 ④生涯学習センター ④指揮者でピアニストの高山美佳さん ☎300円(資料

代) ④当日会場へ(先着制) ④池田 ☎42-7392
スマホ・タブレットなんでも相談会
 ④NPO法人シニアSOHO普及サロン・三鷹 ④11月4日(金)午後3時から(1人75分) ④3人 ④④申込時に通知 ☎1,500円 ④④同法人(今安) ☎090-4868-1134(先着制)
文部科学省発行の「放射線副読本」の問題点を学ぶ★
 ④さよなら原発! 三鷹アクション ④11月6日(日)午後2時～4時 ④100人 ④武蔵野芸能劇場(武蔵野市中町1-15-10) ④福島大学教授の後藤忍さん ☎500円(資料代) ④当日会場へ(先着制) ④同会 ☎090-4921-5953
100歳まで元気! 知って得する管理栄養士の「冬の太らない食事のポイント」
 ④食のくらす ④11月11日(金)午前10時～11時30分 ④元気ひろば おれんじ(中原3-1-65) ☎2,000円 ④④元気ひろば おれんじ ☎76-5940・ [E](mailto:genkiorange@azuma-group.co.jp) genkiorange@azuma-group.co.jp
人生を豊かにする仕事とお金の話—未来をつくる暮らしのスタイル★
 ④くらしのお金を学ぶ会 ④11月13日(日)午後2時～4時 ④50人 ④生涯学習センター ④NPO法人ら・し・さ理事の高伊茂さん ④④11月9日(火)までに伊達 ☎050-3570-1357・ [E](mailto:kurashi.okane.mtk@gmail.com) kurashi.okane.mtk@gmail.com(先着制)
第86回三鷹雑学大学講義 認知症とは何か、また予防の方法
 ④11月27日(日)午前10時～正午 ④消費生活センター ④当日会場へ ④近藤 ☎48-1490

(一社)スカイリミットスポーツ三鷹 はじめての①キッズダンス・②キックボクシング体験会

日 11月6日(日)午前9時30分～午後3時
人 ①小学生～中学生、②18歳以上の方
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 同法人 ☎080-9042-0505 ・ HP https://skylimit-sports.com/ ・ LINE 公式アカウント(右記QRコード)へ



市民体育祭 女子サッカー競技

日 11月13日(日)午前7時～午後5時
人 在学・在勤を含む25歳以上の女性市民8人以上で構成するチームまたは三鷹市サッカー協会に加盟登録しているチーム
所 大沢総合グラウンド
料 1チーム 2,000円
物 正・副ユニホーム、審判着、審判用具
申 同 10月16日(日)～11月4日(金)に三鷹市サッカー協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ

市民体育祭 ボウリング大会
日 11月13日(日)午前9時30分～11時
人 在園・在学・在勤を含む市民30人
所 ラウンドワン吉祥寺店
料 1,800円(子ども1,600円、貸し靴代390円)
申 同 11月1日(火)までに直接または電話で同協会 ☎43-2500へ(先着制)

合気道女性初心者講習会
日 11月19日(土)午後2時～3時
人 在学・在勤を含む10歳以上の女性市民15人
所 SUBARU総合スポーツセンター
申 当日会場へ(先着制)
同 同連盟 ☎43-8542(夜間) ・ ☎090-8045-5748(日中)

ソサイチ(7人制サッカー) ONE DAY マッチ 壮年&女子大会
日 11月19日(土)午後3時～5時30分
人 在学・在勤を含む市民で構成されたチームまたは個人(男性40歳以上、女性15歳以上、中学生不可)、いずれも4チーム(1チーム7人以上)
所 SUBARU総合スポーツセンター
料 チーム2,000円、個人500円
物 室内履き(靴底がアメ色、白色、無色)
申 同 同協会ホームページ HP https://mitakafa.jp/へ(先着制)

2022ポッチャみたかカップ
日 12月3日(土)午前10時～午後3時
人 30チーム(在学・在勤を含む市民を代表者とする3～6人で構成)
所 SUBARU総合スポーツセンター
物 室内履き
申 10月16日(日)午前10時～10月28日(金)午後5時に直接またはファクス、電子メールで申込書(市ホームページで入手)を同センター(地下1階運動施設事務室) FAX 45-1148 ・ E sports@mitaka-sportsandculture.or.jpへ(申込多数の場合は抽選)

◆ボランティア募集
選手誘導・大会運営の補助などにご協力ください。
日 12月3日(土)午前9時～午後4時(予定)
人 10人程度
申 10月28日までに申し込みフォーム HP https://logoform.jp/form/ejBZ/159949へ(申込多数の場合は抽選)
同 スポーツ推進課 ☎29-9863

◆シニア健康体操講習会
日 11月9・16日の水曜日午後2時～3時(全2回)
人 60歳以上の市民20人
講 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹の皆さん
申 10月16日(日)から直接または電話で同センターへ(先着制)

◆ダンス講習会
日 11月19・26日の土曜日午前10時30分～11時30分(全2回)
人 在学・在勤を含む市民各15人
所 同センターまたはオンライン
講 (一社)スカイリミットスポーツ三鷹の皆さん
申 10月16日から同センターホームページへ(先着制)

◆学習講座「三鷹を知る歴史講座」
日 ①11月19日(土)午後1時30分～3時30分、②26日(土)午前10時30分～午後0時30分(全2回)
人 在学・在勤を含む市民20人
所 ①同センター、②井の頭公園
講 井の頭公園ボランティアガイド「あか井の」代表の渡邊安浩さん
申 10月17日(月)～11月6日(日)に直接または電話、インターネットで同センターへ(先着制)

◆親子DIY(ミニキャンプテーブル)講座
日 11月20日(日)午前10時～正午(予備日11月27日(日))
人 市内の小学生と保護者10組
所 DIY STORE 三鷹(新川2-9-3)
講 同店店長の岸本顕師さんほか
料 1,000円～1,500円程度(材料代)
申 10月16日から同センターホームページへ(先着制)

◆朗読のための発声練習講座
日 11月26日～12月17日の毎週土曜日午後2時～4時(全4回)
人 市民10人
講 俳優の山口真司さん
申 10月16日～31日(月)に同センターホームページへ(申込多数の場合は抽選)

◆分譲マンション維持管理セミナー
日 10月29日(土)①講演会「マンションの二つの老いに向けて」=午前10時～11時10分、②マンション管理士による個別相談=午前11時15分～午後0時15分(1組30分)
人 市内の分譲マンション居住者①30人、②6組
所 三鷹産業プラザ
講 ①マンション管理士の末本利樹さん
申 必要事項(11面参照)・参加人数・居住マンション名、②は相談内容を「〒181-8555都市計画課」FAX 46-4745 ・ E jutu@city.mitaka.lg.jpへ(先着制)
同 同課 ☎29-9704

◆パソコン教室
日 ①基礎教室=11月～令和5年1月の月・水・金曜日午前10時～正午または月・金曜日午後1時～3時、②初めてのパソコン=11月の月・金曜日午後1時～3時または水曜日午前10時～正午、③ワード・エクセル・パワーポイントのいずれか=11月の月・金曜日午後1時～3時または金曜日午後3時30分～5時30分(希望の曜日・時間帯を選択。①月4回、②③全4回)
料 ①15,000円(3カ月分前納)、②③8,000円
申 10月21日(金)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・希望講座を「〒181-0004新川6-35-16三鷹市シルバー人材センター」へ(先着制)
同 同センター ☎48-6721

◆「アール・ブリュットみたか2023—まち×ひと×アート」作品
障がいのある方のアートイベントを令和5年1月に開催します。詳しくは10月下旬公開予定の「アール・ブリュットみたか2023」のホームページでご確認ください。
同 同実行委員会事務局(三鷹商工会) ☎49-3111

◆三鷹市シルバー人材センター 入会説明会
日 11月2日(水)・15日(火)午前10時～正午
人 健康で働く意欲のあるおおむね60歳以上の市民
所 同センター
申 同センター ☎48-6721 ・ HP https://www.mitaka-sc.or.jp/へ

◆都営住宅の入居者(東京都全体)
◆募集住戸 ①世帯向け(一般募集住宅)=2,600戸、②若年夫婦・子育て世帯向け(定期使用住宅)=750戸、③居室内で病死などがあった住宅=353戸
※①③単身者向け住宅あり。

◆申込書・募集案内 11月1日(火)～10日(水)に都市計画課(市役所5階52番窓口)、総合案内(市役所1階)、市政窓口(三鷹駅前市政窓口は除く)、都庁、東京都住宅供給公社募集センター・窓口セ

市民体育祭 インディアカ大会
日 12月11日(日)正午～午後4時45分
人 在学・在勤を含む16歳以上の市民
所 連雀コミュニティセンター
物 室内履き
申 11月25日(金)までに申込書(同協会で入手)を同連盟 FAX 41-2302 ・ E ichiro.shibamiya.0@gmail.comまたは三鷹市体育協会 FAX 43-2500へ
同 同連盟 ☎41-2302

◆レーザカッター無料デモ見学会
日 11月5日(土)午後1時～2時
人 4人
所 三鷹産業プラザ
申 必要事項(11面参照)をファブスペースみたか E fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同 同施設 ☎48-3520

◆連雀コミュニティセンターの講座
日 11月5日(土)午後1時～2時
人 4人
所 三鷹産業プラザ
申 必要事項(11面参照)をファブスペースみたか E fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同 同施設 ☎48-3520

◆連雀地区住民協議会
日 11月5日(土)午後1時～2時
人 4人
所 三鷹産業プラザ
申 必要事項(11面参照)をファブスペースみたか E fabspace@mitaka.ne.jpへ(先着制)
同 同施設 ☎48-3520

◆同センター ☎45-5100 ・ HP https://www.mitakacc.jp/renjk-cc/

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721

◆同センター ☎48-6721



三鷹商工会経営相談窓口の開設期間を延長しました

◆専用ダイヤル ☎29-8630

市内事業者からの相談を幅広く受け付け、適切な窓口を案内します。中小企業診断士および社会保険労務士を配置し、面談による相談にも応じます(要事前予約)。相談先に迷う場合は、まずこちらへご相談ください。

日 令和5年3月31日(金)までの月・水・金曜日午前10時～午後4時(正午～午後1時を除く)

所 三鷹商工会館(下連雀3-37-15)

同 同商工会 ☎49-3111

多様な働き方セミナー

日 10月28日(金)午後2時～4時

人 おおむね55歳以上で求職活動中の方20人

所 市民協働センター

講 1級キャリアコンサルティング技能士の中里紀子さん

物 雇用保険受給者は受給資格者証

申 必要事項(11面参照)をわくわくサポート三鷹 ☎45-8645 ・ FAX 45-8646へ(先着制)

パートタイム就職支援セミナー

日 11月2日(水)、②パートタイムと社会保険・税金について=11日(金)、いずれも午後2時～4時

人 各40人

所 三鷹産業プラザ

講 社会保険労務士の田島ひとみさん

申 同 ハローワーク三鷹 ☎47-8617へ(先着制)

武蔵野大学×起業・創業セミナー「学生起業家の経験談から学ぶ、やりたいことをカタチにする方法」

日 11月7日(月)午後3時30分～5時

人 30人

所 オンライン会議アプリ「Zoom」

講 同大学教授の佐藤大吾さん、同大学2年生で合同会社VEL業務執行社員の西野うららさん、同大学1年生で(株)Emer代表取締役の板本大輝さん

申 申し込みフォーム(右記QRコード)へ(先着制)

同 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

①保育士就職支援研修・②保育士就職相談会

出展予定は三鷹市・武蔵野市・小金井市・西東京市・小平市・立川市・昭島市・東大和市・日野市・八王子市・あきる野市の民間保育園。

日 ①11月22日(火)まで、②11月23日(水)午後2時～4時

人 保育士(取得見込み可)

所 ①オンライン、②武蔵野スイングホール(武蔵野市境2-14-1)

月16日(水)午前10時30分～午後0時30分
＝みたかスペースあい(下連雀3-28-20
三鷹中央ビル内)
人 介護者、介護経験者
申 同三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505
へ

**みたか星風マート
(障がい者自主製品展示即売会)**

障がいのある方が作った焼き菓子や
雑貨を販売します。
申 市、星と風のカフェ
日 10月26日(水)午前10時30分～午後2
時(雨天中止)
所 三鷹駅南口緑の小ひろば(ジブリ美
術館行きバス停東側)
申 当日会場へ
同施設 ☎44-2255(月～土曜日午前
11時30分～午後6時)

第29回コミュニティまつり

申 東部地区住民協議会
日 10月30日(日)午前10時～午後3時
所 牟礼コミュニティセンター
申 当日会場へ
同センター ☎49-3441

**実りの秋 週末はJA東京むさし
三鷹緑化センターへ**

三鷹産の旬の農産物のほか、多数イ
ベントもあります。

日 秋の謝恩大売り出し＝11月5日(土)・6
日(日)午前9時～午後5時

所 同センター

申 期間中会場へ

※詳しくは同センターホームページHP
[https://www.jatm.or.jp/economy/
mitaka.php](https://www.jatm.or.jp/economy/mitaka.php)をご覧ください。

同センター ☎48-7482

**三鷹いきいきプラス
創立20周年記念講演会**

日 11月21日(月)午後2時～4時(1時30分
開場)

人 おおむね55歳以上の市民150人

所 三鷹産業プラザ

講 デジタルクリエイターの若宮正子さん

申 当日会場へ(先着制)

同三鷹いきいきプラス事務局 ☎70-
5753(月・水・金曜日午前10時～午後4時)



12月の小学校校庭開放

(団体貸し切り)予約受け付け

日 市ホームページでご確認ください

人 住民協議会に登録されている団体

申 11月6日(日)～12日(土)に各コミュニテ
ィセンターへ

同スポーツ推進課 ☎29-9863

ベッセルスポーツクラブ

ポッチャ部

日 月3回程度木曜日午後6時～8時

人 在学・在勤を含む市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

入会金1,000円、会費月額1,000円

※別途、保険料がかかります。

申 同クラブ ☎77-0196へ

卓球講習会

申 三鷹市卓球連盟

日 ①初級＝11月3日(休)祝午前9時～正午、
6日(日)・19日(土)正午～午後3時、②中級
＝11月3日・23日(水・祝)正午～午後3時、
6・19日午後3時～6時

人 在学・在勤を含む小学生以上の市民
各回20人

所 SUBARU総合スポーツセンター

入 200円(中学生以下100円)

物 ラケット、ボール、室内履き

申 当日会場へ(いずれも先着制)

同連盟 ☎43-3350

サンボ体験会・講習会

申 三鷹市サンボ連盟

日 11月5・19日の土曜日①初心者体験
会(小学生以下)＝午後4時～5時、②初
心者体験会(小学校高学年以上)＝6時～
7時、③経験者講習会(小学校高学年以
上)＝7時～9時

人 在園・在学・在勤を含む市民(幼児は
保護者同伴)

所 SUBARU総合スポーツセンター

申 当日会場へ

同連盟 ☎090-8857-5911・✉mita
ka.sambo@gmail.com

市民体育祭 空手競技

申 市、市教育委員会、三鷹市体育協会、
(公財)三鷹市スポーツと文化財団、三鷹
市空手道連盟

日 11月6日(日)午前9時～午後4時

人 在学・在勤を含む4歳以上の市民

所 SUBARU総合スポーツセンター

入 2,000円(団体は1チーム1,500円)

物 同連盟が指定する防具・道着

申 10月31日(月)までに必要事項(11面
参照)を同連盟 ✉karateka_dousi_
0302@yahoo.co.jpへ

同連盟 ☎32-0498

手話通訳・筆談ボードをご利用ください

同 障がい者支援課 ☎0422-29-9232・✉0422-47-9577・
✉shien@city.mitaka.lg.jp

市では筆記などによる円滑なコミュニケーションを行うた
め、各窓口に筆談ボードを設置するとともに、毎週金曜日は
同課に手話通訳者を配置しています。市役所などでの事務
手続きや相談などで手話通訳を希望する方は、金曜日に同
課へお越しください。



また、日常生活で手話通訳や要約筆記を必要とする方に、手話通訳者また
は要約筆記者を派遣しています。

◆手話通訳者・要約筆記者の派遣

人 身体障害者手帳の交付を受けている聴覚に障がいのある市民

申 事前に同課で利用登録のうえ、申請書(市ホームページで入手可)を直接ま
たはファクス、電子メールで同課(市役所1階16番窓口)へ

※利用は無料ですが、交通費(市外の場合)などの実費がかかります。

Zoom オンラインイベント「SDGsカードゲーム」

同 小金井市企画政策課 ☎042-387-9800

オンラインゲームを楽しみながらSDGsを身近な事として学びます。2030
年のその先を見据えた“私たちの選択から生まれる世界(ポッシブルワール
ド)”と一緒に体験してみましょう。

日 11月13日(日)午後1時～4時 人 小金井市、武蔵野市、三鷹市、西東京市の
小学5年生以上の方50人(在学・在勤を含む)

所 オンライン会議アプリ「Zoom」 講(有)ウィルウィンドの富田
直子さん 申 11月7日(月)までに申し込みフォームHP[https://
forms.gle/kCpZPbcr2PHAWg8EA](https://forms.gle/kCpZPbcr2PHAWg8EA)へ(申込多数の場合は抽選)



**三鷹ネットワーク大学
講座案内**

〒181-0013 下連雀3-24-3三鷹駅前協同ビル3階 ☎0422-40-0313・✉0422-40-0314・
✉info@mitaka-univ.jp・HP<https://www.mitaka-univ.org/> ※現在、飲食物の提供は見合わせています。

開館時間：火～日曜日午前9時30分～午後9時30分(入館は9時まで/日曜日は5時まで)

休館日：月曜日、祝日 臨時休館：10月28日(金)～11月13日(日)

※臨時休館中に館内空調設備の改修工事を行います。作業の状況により、休館日を変更する場合があります。

申 特に記載のないものは10月18日(火)午前9時30分から申込書を直接または郵送、ファクス、
インターネットで同大学へ(先着制) ※臨時休館中は、窓口での申し込みができないため、
10月27日(休)以前、または11月15日(火)以降に手続きをお願いします。 同 いずれも同大学

※受講には登録が必要です。講座の詳細や受講者登録などは
同大学ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



**人生100年時代を考える「人生100年時代の賢い資産形成術—
税制優遇制度の活用法」【オンライン講座】**

日 11月16日(水)午後3時～4時30分 人 30人

講 エムエムウェイ合同会社顧問でファイナンシャルプランナー
(CFP)の荒武誠さん

申 同大学ホームページへ(先着制)

数学はこんなに面白い13・11月「円周等分方程式のガロア群」

日 11月17日(木)午前10時～11時30分 人 25人

講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん 入 500円

インタラクティブ・フォーカシングを楽しむ講座

日 11月18日(金)午前10時～正午

人 12人

講 和洋女子大学教授でピアカウンセリング研究会主宰の酒井久美
代さん

**大人のための音読講座「三鷹ゆかりの作家・作品たち—太宰治
『薄明』(その2)」**

日 11月19日(土)午前10時30分～午後0時30分

人 12人

講 フリーアナウンサーで朗読家の原きよさん

入 市民1,600円、一般2,000円ほか

サイエンスフロントMITAKA—最先端科学を楽しむ

みたか太陽系ウォーク連携講座「太陽系は特別な存在?—星の誕生過程から考
える私たちの起源」【オンライン同時開催】

日 11月20日(日)午後2時～3時30分 人 ①同大学=40人、②オンライン=100人
講 理化学研究所主任研究員の坂井南美さん 入 500円 申 ②同大学ホームペー
ジへ(いずれも先着制)

数学カフェみたか「円周等分多項式と可解群についての問題」

日 11月22日(火)午前10時～11時30分 人 25人

講 東京女子大学名誉教授の小林一章さん 入 500円

**サイエンスカフェみたか11月「サカナってどんな生き物?—魚類の基本と透明骨
格標本」【オンライン講座】**

日 11月24日(水)午後7時～8時30分 人 20人

講 東京農業大学進化生物学研究所研究員の蝦名元さん

入 500円 申 同大学ホームページへ(先着制)

星空案内のための天文講座(第14期)—星空案内人を目指そう!

日 ①12月17日(土)、②24日(土)、③令和5年1月8日(日)、④14日(土)、⑤21日(土)午後1時
30分～5時(③のみ午後1時30分～3時10分、全5回) 人 20人

所 同大学(③のみ国立天文台) 講 国立天文台天文情報センター准教授の縣秀彦さ
ん、同センター長の山岡均さんほか 入 市民6,400円、一般8,000円ほか

申 11月18日(金)午後9時までに同大学へ(申込多数の場合は抽選)

みたかおもちゃの病院(11月)

☎三鷹市消費者活動センター運営協議会
 日 2・16日の水曜日午後1時～3時
 所 消費者活動センター
 ¥ 特殊部品などの交換は実費
 申 当日会場へ(1人1個まで修理可)
 問 同センター ☎43-7874

西多世代交流センターの催し(11月)

◆父親講座「シアタープレイ!親子で体を動かしてユーモアコミュニケーション」
 日 5日(土)①午前10時～11時、②11時15分～午後0時15分
 人 ①年中～年長のお子さんと父親、②小学生と父親、各回10組
 講 とをが共同代表のhoppeさん
 申 10月17日午前9時30分から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(先着制)

◆ママと助産師の会

日 15日(火)午前10時～11時30分
 ※29日(火)午前10時から「ママと赤ちゃんの会」も実施します。
 人 おおむね3～5カ月のお子さんと母親10組
 講 三鷹市助産師会の皆さん
 物 おむつ、バスタオル、お子さんの着替え、授乳に必要なもの
 申 10月17日午前9時30分から直接または電話で同センター ☎31-6039へ(初めて同センターを利用する方を優先して先着制)
 問 同センター ☎31-6039

家庭教育学級

☎市教育委員会、①五中、同校PTA、②七中、同校PTA
 日 ①講演会「心と身体を整えるーストレスとの上手な付き合い方」=11月5日(土)午前10時30分～正午、②講演会「思春期の特徴と接し方のコツー子育てを楽にする」=11月16日(水)午前10時～正午
 所 ①五中、②七中
 講 ①スポーツ医科学マスターで産業カウンセラーの土屋未来さん、②思春期の生きるカコーチングカレッジ代表の佐藤幸子さん
 物 室内履き(①下足入れ)
 申 問 ①10月21日(金)まで、②11月11日(金)までに教育政策推進室 ☎29-8349へ

家庭訪問型子育て支援・

ホームスタートを知ろう「利用者・支援者向け地域説明会」
 ☎NPO法人子育てコンビニ、三鷹市社会福祉協議会
 日 11月8日(火)午後1時30分～3時
 人 15人
 所 みたかボランティアセンター
 申 問 同法人 ☎・FAX 41-7021・✉h-start@kosodate.or.jpへ(先着制)

あそびとおしゃべりの会(11月)

☎所 牟礼コミュニティセンター=9・16日、井の頭コミュニティセンター・井口コミュニティセンター=9・30日、新川中原コミュニティセンター・大沢コミュニティセンター=16・30日、いずれも水曜日午前10時30分～正午
 人 市内在住の年少までのお子さんと保護者
 申 当日会場へ
 問 すすくひろば ☎45-7710

知ってわかって楽しく子育て「1歳半のキンチョシキ」 保育

☎ 11月17日～12月1日の毎週木曜日午前9時30分～11時30分(全3回)
 人 在学・在勤を含む市内の1歳～1歳6カ月前後のお子さんの保護者18人、保育(1歳～1歳6カ月前後)15人
 所 東多世代交流センター
 講 作業療法士、歯科医師、防災士の皆さん

申 問 10月17日(月)午前9時～21日(金)午後5時に直接または電話、インターネットで同センター ☎46-0408・HP https://www.kouza.mitakagenki-plaza.jp/(元気創造プラザ講座申込システム)へ ※申込多数の場合は抽選。結果は全員にはがきで通知。
 ※保育希望者は11月10日(木)午前9時30分～10時30分の保育オリエンテーションに必ず参加。

丸池の里で親子収穫体験

親子でサツマイモを収穫します。
 日 11月19日(土)午前10時30分から(雨天時は20日(日)に延期)
 人 市内在住の小学生以下のお子さんと保護者20組
 所 新川丸池公園内の農園(新川3-17)
 ¥ 1組200円

物 作業用手袋、長靴、タオル、汚れてもよい服装(長袖、長ズボン)
 日 10月28日(金)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加人数・全員の年齢を「〒181-0012上連雀8-3-10NPO法人花と緑のまち三鷹創造協会」へ(申込多数の場合は初参加者を優先して抽選)
 問 同協会 ☎46-2081
 ※自家用車での来場はご遠慮ください。



「三鷹市障がい者(児)計画」策定に向けた調査へご協力ください

無作為抽出した方を対象に、生活と福祉についてのアンケート調査を実施しています。お手元にある調査票の期限が過ぎていても、10月31日(月)まで回答を受け付けています。調査票が届いた方はご協力をお願いします。
 問 障がい者支援課 ☎29-9232



特定保健指導で生活習慣病予防を

市の特定健康診査の結果、メタボリックシンドロームによる生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常など)の発症リスクが高いと判定された方に、医師や保健師などの専門家が生活習慣の改善を支援する「特定保健指導」を行っています。自己負担はありませんので、ぜひご利用ください。
 問 健康推進課 ☎24-8571

健康セミナー「白内障について」

☎三鷹駅周辺住民協議会
 日 11月10日(木)午後1時30分～3時
 人 40人
 所 三鷹駅前コミュニティセンター
 講 三鷹通り眼科院長の西條裕美子さん
 申 問 同センター ☎71-0025へ

市民健康講座「本気で取り組む糖尿病予防講座ーあなたの血糖は大丈夫?」

☎ 11月16日(水)午後2時～3時30分

人 所 在勤を含む市民①教育センター=20人、②オンライン=30人
 講 川越内科クリニック院長の川越宣明さん
 申 問 ①10月17日(月)～11月15日(火)、②10月17日～10月31日(月)に直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)

市民健康講座「100歳になっても元気に歩く! 貯筋エクササイズ」

☎ 11月18日(金)午後1時30分～3時30分
 人 65歳以上の市民20人
 所 新川中原コミュニティセンター
 講 介護予防運動指導員で健康運動指導士の鈴木直美さん
 物 タオル
 申 問 10月18日(火)から直接または電話、ファクスで総合保健センター ☎24-8207・FAX 46-4827へ(先着制)



三鷹まちづくりフォトコンテスト前年度入賞作品展

☎所 ①アトレヴィ三鷹4階(改札内)=10月30日(日)まで、②三鷹産業プラザ=11月1日(火)～12月27日(火)
 ※①改札内のため入場券などが必要です。
 申 期間中会場へ
 問 (株)まちづくり三鷹 ☎40-9669

星と森と絵本の家 絵本リレー

☎ 10月19日(水)午後3時30分から
 申 当日会場へ
 問 同施設 ☎39-3401

認知症介護者談話室

☎ 10月25日(火)午後1時～3時
 人 介護者、介護経験者(認知症ではない方の介護者も参加できます)
 所 みたかボランティアセンター
 申 問 三鷹市社会福祉協議会 ☎79-3505へ

介護者ひろば

☎所 ①10月26日(水)午前10時～正午=ピアいのかしら(井の頭2-13-6)、②11月10日(水)午後1時30分～3時30分=元気ひろばおれんじ(中原3-1-65)、③11

チケットインフォメーション

☎公益財団法人 三鷹市スポーツと文化財団 ☎同財団 ☎0422-47-5122
 HP https://mitaka-sportsandculture.or.jp/

マリオ・ブルネロ J.S.バッハ 無伴奏チェロ・リサイタルーチェロとチェロ・ピッコロで描く、バッハ無伴奏作品集

芸術文化センター 風のホール 全席指定
 10月29日(土) 午後2時開演

チケット発売中
 会員=S席4,500円・A席3,600円
 一般=S席5,000円・A席4,000円
 O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円
 U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円

[出演]マリオ・ブルネロ(チェロ、チェロ・ピッコロ)
 [曲目]J.S.バッハ:無伴奏バイオリンのためのソナタ第1番 ト短調、無伴奏チェロ組曲第1番 ト長調 ほか
 ※「無伴奏バイオリンのためのソナタ」はチェロ・ピッコロで演奏。

バッハの無伴奏作品に新しい光を当てるブルネロの挑戦的なステージ、ご期待ください。



©Gianni Rizzotti

ジャン＝ギアン・ケラス 無伴奏チェロ・リサイタルーdanceー 保育

芸術文化センター 風のホール 全席指定
 12月18日(日) 午後2時開演

チケット発売中
 会員=S席4,500円・A席3,600円
 一般=S席5,000円・A席4,000円
 O-70(70歳以上/A席限定)=3,600円
 U-23(23歳以下/A席限定)=3,000円

[出演]ジャン＝ギアン・ケラス(チェロ)
 [曲目]J.S.バッハ:無伴奏チェロ組曲第6番 ニ長調、カサド:無伴奏チェロ組曲、コダーイ:無伴奏チェロ・ソナタ

美しく、自然体で、歌うように踊るように紡がれる音楽、どうぞご期待ください。



©Artūrs Kondrāts

PARTNER 財団主催の公演チケットまたはチケット半券で、三鷹駅周辺などの「チケットパートナーショップ」協力店でさまざまなサービスが受けられます(サービス有効期間は公演日から7日間)。

●電話予約 10:00～19:00
 芸術文化センター ☎0422-47-5122

●インターネット予約(要事前登録)
 HP https://mitaka-art.jp/ticket/

●窓口販売 10:00～19:00
 月曜日休館(月曜日が休日の場合は開館し、休日を除く翌・翌々日が休館)
 芸術文化センター/三鷹市公会堂さんさん館/三鷹市美術ギャラリー
 ※O-70、U-23の券をお求めの方は、公演当日に身分証明書をお持ちください。
 発売初日は電話とインターネットで受け付けし、窓口販売は翌日からです。

保育 料金500円、対象は1歳～未就学児、定員10人(公演の2週間前までに申し込む)
 ※特に記載のない場合、公演事業は未就学児の入場をお断りしています。

友の会「マークル」会員募集中! 年会費/2,000円 会員特典/チケットの優先予約・割引(1公演2枚まで)・ポイントサービス、情報誌の送付、チケットの無料送付(口座会員のみ)など。

※庁舎南側スロープの地下1階警備室前
通用口からお入りください。

◆相談・納付(納入)できる税目

市民税・都民税(普通徴収・特別徴収)、
固定資産税(償却資産分を含む)・都市
計画税、軽自動車税、法人市民税、国
民健康保険税、後期高齢者医療保険料

◆三鷹市納税推進センターが電話によ
る納付忘れの案内やSMSによる市税の
案内をしています

金融機関や口座を指定し、振り込み
を指示することはありません。不審な場
合は同課へご連絡ください。

☎同課 ☎29-9210

私道非課税扱いの申告

令和5年1月1日(日)時点で次の条件を
すべて満たす私道は、申告によって5年
度以降の固定資産税・都市計画税が非
課税扱いとなります。

◆対象 ①幅員が1.8m以上、②起点、
終点が公道に接続またはそれに準じる
もの(行き止まりの私道であっても当該
道路のみによって接道している建築物
が2戸以上存在する場合は対象)、③使
用上の制約を設けず、広く不特定多数
の方が利用している、④道路の形態が
整い、道路敷地が明確である、⑤求積
図(土地の面積を測量した図面)などに
よって私道部分が特定できる

※すでに非課税扱いを受けている私道
については、申告の必要はありません。

☎同5年1月31日(火)までに資産税課(市
役所2階28番窓口) ☎29-9198へ

家屋調査にご協力ください

令和5年度固定資産税・都市計画税の
課税のため、家屋の現況調査を行って
います。4年1月2日以降に新築・増改築
した家屋の所有者には、市から手紙を
送りますので、内容を確認のうえ、資産
税課へご連絡ください。

※取り壊した家屋があるときは、法務局
(登記所)への届け出とともに、同課へご
連絡ください。

◆住宅の耐震化に伴う減免制度の終了

対象は、4年12月31日までに建て替
えまたは耐震改修工事が完了した住宅
への適用をもって終了となります。

※詳しくは市ホームページをご確認くだ
さい。

☎同課 ☎29-9199へ



10月31日(月)は国民健康保険税、
後期高齢者医療保険料(第4期)の
納期です

◆納付は便利な口座振替で

☎納税通知書、通帳またはキャッシュカー
ド、口座届出印を納税課(市役所2階25
番窓口)、市政窓口、指定金融機関へ
☎同課 ☎29-9218(口座振替)・☎29-
9210(納税相談)

※勤務先の健康保険に加入した場合は、
保険課または市政窓口で国民健康保険
の脱退手続きが必要です。

新型コロナウイルス感染症に関する
国民健康保険傷病手当金

適用期間を12月31日(土)まで延長しま
した。給与などの支払いを受けている
方(被用者)が同感染症の療養のために
勤務ができなかった期間について傷病
手当金を支給します。

◆支給対象日 勤務することができな
くなった日から起算して、3日を経過し
た日から勤務することができない期間の
うち、勤務を予定していた日

◆支給額(1日当たりの上限額: 30,887
円)

(直近の継続した3カ月間の給与収入
の合計額÷勤務日数×3分の2)×支給対
象となる日数

※給与の全部または一部を受けること
ができる期間は支給しません(給与額が
算定額より少ないときは差額を支給)。

◆適用期間 令和2年1月1日~4年12月
31日(最長1年6カ月)

☎同課 ☎29-9215へ

職場の健康保険に加入したときは

国民健康保険の加入者が新たに職場
の健康保険に加入した場合は、国民健
康保険脱退の手続きをしてください。

☎職場の保険証(扶養家族がいる場合は
全員分)と国民健康保険の保険証、世帯
主と脱退する方のマイナンバーを確認
できる書類、届出人の本人確認書類
※郵送で手続きをする場合は、国民健
康保険異動届、脱退する方全員分の国
民健康保険の保険証と職場の保険証の
コピー。

☎直接または郵送で「〒181-8555保険
課」(市役所1階9番窓口)、市政窓口へ
※職場の保険証が未交付の場合は、加
入証明書類でも手続きできます。

☎同課 ☎29-9216

資格喪失後の国保保険証使用につ
いて(不当利得の返還請求)

転出や職場の健康保険への加入で三
鷹市国民健康保険の資格を失った後に、
三鷹市国保の保険証で医療機関などを
受診した場合は、市が負担した保険給
付額(医療費総額の7~8割)を返還して
いただきます。給付費の返納通知書に
納入通知書兼領収書を同封しますので、
金融機関でお支払いください。申請に
より、受診時に加入していた他市区町村
国保、または職場の健康保険組合など
との間で調整する精算方法が適用でき
る場合もあります(保険者間調整)。

☎保険課 ☎29-9215

ジェネリック医薬品(後発医薬品)
利用差額通知書を送付します

国民健康保険の対象者へ10月下旬に
送付します。

☎令和4年7月に薬の処方を受けており、
ジェネリック医薬品へ切り替えることで
自己負担額が100円以上軽減できる見
込みのある方

※現在、一部医薬品が入手困難になっ
ています。今回の通知に対象医薬品が
含まれていた場合は、供給が回復した
際の参考としてください。

☎保険課 ☎29-9215

「社会保険料(国民年金保険料)
控除証明書」が送付されます

令和4年中に納付した国民年金保険
料の控除証明書が、10月下旬~11月上
旬に送付されます。確定申告や年末調
整で社会保険料控除の申告をする際に
納付を証明する書類となりますので、金
額などを確認のうえ大切に保管してく
ださい。なお、家族の保険料を納付さ
れた場合も、納付した方が年金保険料
控除として申告できます。

☎武蔵野年金事務所 ☎56-1411、ねん
きん加入者ダイヤル ☎0570-003-004

年末調整などの関係書類の配布、
給与支払報告書の提出

10月26日(水)から年末調整などの関係
書類の配布コーナーが武蔵野税務署に
設置されます。なお、年末調整に関す
る情報は、これまでの大規模集合方式
から動画配信を中心とした方式に見直
されています。詳しくは国税庁ホームペ
ージ ☎ https://www.nta.go.jp/ をご覧
ください。

また、給与支払報告書の提出につい
ては市ホームページをご確認ください。

☎年末調整について=同署 ☎53-1311、
給与支払報告書=市民税課 ☎29-9194



令和5年度小学校入学予定の
外国籍児童の就学のご案内

☎平成28年4月2日~29年4月1日生ま
れの日本国籍を持っていない市内在住
のお子さんで、5年4月1日から市立小学
校への入学を希望する方

☎お子さんの在留カードやパスポート
など、氏名・生年月日・性別・住所が
確認できるものを学務課(教育センター
1階)へ

☎同課 ☎29-9814

ちいさなお話会

☎連雀地区住民協議会

☎10月17日(月)・22日(土)午前10時30分
~11時30分(全2回)

☎6歳までのお子さんと保護者20人

☎所 連雀コミュニティセンター

☎当日会場へ

☎同センター ☎45-5100・☎HP https://
www.mitakacc.jp/renjk-cc/

誕生記念樹のプレゼント

☎市内在住の乳児

☎10月28日(金)(必着)までに往復はがき
またはインターネットで世帯主の必要事
項(11面参照)・お子さんの名前・月齢・
希望する樹種(パキラ、サルスベリ、カ
ンツバキ、キンモクセイ、ゲッケイジュ)
一つを「〒181-0012上連雀8-3-10NPO
法人花と緑のまち三鷹創造協会」・☎HP
https://hanakyokai.or.jp/へ

※苗木は11月25日(金)午前9時30分~午
後3時30分に市役所1階市民ホールで、
返信はがきまたは返信メールの印刷と
引き換え。

☎同協会 ☎46-2081

一日プレイパーク

☎10月23日(日)午前10時~午後2時(雨
天中止)

☎所 農業公園

☎当日会場へ

☎同緑と公園課 ☎29-9789

あかちゃんであえとしゃかん
にここにこ

3歳くらいまでのお子さんと楽しめる
絵本約300冊と、図書館で人気の育児
書を用意してお待ちしています。

☎10月26日(水)午前10時~11時30分(受
付は11時20分まで。偶数月第4水曜日
に定期開催)

☎所 すくすくひろば

☎物 あれば市立図書館利用カード

☎当日会場へ

☎同三鷹図書館(本館) ☎43-9151

妊婦さんと助産師の交流会

☎10月31日(月)午後1時~3時

☎15人

☎所 福祉センター

☎物 母子健康手帳、抱っこひもなど(使い
方を知りたい方のみ)

☎☎三鷹市助産師会ホームページ ☎HP http://
mitaka-jyosanshi.net/へ(先着制)

☎☎みたかボランティアセンター ☎76-
1271

すくすくひろばの催し(11月)

◆ベビーヨガ

☎1日(火)午前10時30分~11時30分

☎市内在住の初めて受講する3~8カ月
のお子さんと母親12組

☎所 連雀コミュニティセンター

☎講 ベビーヨガインストラクターのかおり
さん

☎物 バスタオル、おむつ、着替え

☎10月18日(火)午前10時から直接または
電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆コミセンDEすくすくひろば

☎☎2日(水)=大沢コミュニティセンター、
17日(水)=井の頭コミュニティセンター、
いずれも午前10時30分~正午

☎市内在住の年少までのお子さんと保
護者

☎☎当日会場へ

◆年齢別あそびまじょ

☎☎①ひよこぐみ=8日(火)、②うさぎぐみ
「からだを動かしてあそぼう」=9日(水)、
③ぞうぐみ「絵の具をつかってみよう」
=18日(金)、いずれも午前10時15分~11
時15分

☎市内在住の①初めて受講する令和3年
8~11月生まれのお子さんと保護者、②
2年10月~3年4月1日生まれのお子さん
と保護者、③平成31年4月2日~令和2
年4月1日生まれのお子さんと保護者各
8組

☎☎①10月25日(火)、②28日(金)、③11月4
日(金)午前10時から直接または電話で同
ひろば ☎45-7710へ(いずれも先着制)

◆育児講座 ベビーマッサージ

☎10日(水)①午前10時15分~11時30分、
②午後1時45分~3時

☎市内在住の初めて受講する①5~8カ
月のお子さんと母親、②4カ月までのお
子さんと母親各8組

☎講 三鷹市助産師会の皆さん

☎物 バスタオル、おむつ、着替え

☎10月27日(木)午前10時から直接また
は電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ウェルカムパパ講座

☎12日(土)午前10時30分~正午

☎市内在住の初めて受講するおおむね8
カ月ぐらいまでのお子さんと父親10組(こ
れから父親になる方、第2子以上の方も
受講可)

☎所 三鷹市公会堂さんさん館

☎講 三鷹市助産師会の皆さん

☎物 バスタオル、おむつ、着替え

☎10月31日(月)午前10時から直接また
は電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

◆ママと親子リズム体操

☎16日(水)午前10時30分~11時30分

☎市内在住の5~12カ月のお子さんと
母親12組

☎所 連雀コミュニティセンター

☎講 乳児体操・産後運動指導者の村林栄
子さん

☎物 バスタオル、おむつ、着替え

☎11月2日(火)午前10時から直接また
は電話で同ひろば ☎45-7710へ(先着制)

☎☎同ひろば ☎45-7710

市からの お知らせ

- 主催者
 - 日時・期間
 - 対象・定員
 - 場所・会場 講師
 - 費用(記載のないものは無料)
 - 持ち物
 - 申込方法 問い合わせ
 - 保育保育あり
 - 手話手話または要約筆記あり(下欄※参照)
- 市外局番「0422」は省略。

申し込み記入例

- あて先は
各記事の申込先へ
- 住所の記載がないものは
〒181-8555
三鷹市役所〇〇課へ
- 往復はがきの場合は
返信用にも住所・氏名を
記入してください

1. 行事・事業名(希望日・コース・回)
2. 郵便番号・住所
3. 氏名(ふりがな)
4. 年齢(学年)
5. 連絡先(電話番号・ファクス番号・メールアドレス)
6. そのほか必要事項(保育・手話希望の有無など)

お知らせ

三鷹駅前市政窓口臨時休館のお知らせ

空調設備の改修工事に伴い、下記の日程で臨時休館します。

10月25日(火)～11月13日(日)
※自動交付機は11月10日(木)からご利用いただけます。

※作業の状況により、休館日時を変更する場合があります。

☎同窓口 ☎42-5678

マイナンバーカードの受け取りは三鷹市マイナンバーカードセンターへ

申請のあったマイナンバーカードは、同センターで保管しています。交付通知はがきに「市役所」と記載されている方も同センターへお越しください。

☎同センター(三鷹産業プラザ6階) ☎40-0311(月～土曜日午前9時～午後5時、水・金曜日は7時まで)

点字カレンダーを無料配送します

点訳ボランティア「三鷹きつつき会」が作成した来年の点字カレンダーを全国へ無料配送します。

11月22日(火)までにみたかボランティアセンター ☎76-1271へ

上下水道料金の支払い猶予受付期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少し、一時的に支払いが困難となった方(法人を含む)の上下水道料金の支払い猶予期間を最長1年間まで延長します。

令和5年3月31日(金)までに東京都水

道局多摩お客様センター ☎0570-091-101、☎042-548-5110(午前8時30分～午後8時、日曜日、祝日を除く)へ

エコアクションキャンペーンを実施します

リデュース(ごみの減量)・リユース(再利用)・リサイクル(再資源化)の三つのRを意識し、買い物の際はマイバッグの持参や、紙パック・食品トレイの店頭回収、陳列棚の手前から商品を取るなど、食品ロスの削減にご協力ください。

10月20日(木)午後5時～6時

☎三鷹駅南口

☎ごみ対策課 ☎29-9613

10月25日(火)からスポーツ施設などで電子マネー(交通系ICカード)決済が利用できます

◆電子マネー(交通系ICカード)決済が利用できるもの

プール、体育館、テニス場、グラウンド、学校開放施設、元気創造プラザ内の会議室などの使用料

◆利用可能な電子マネー(交通系ICカード)決済の種類

Suica、PASMO、Kitaca、TOICA、manaca、ICOCA、SUGOCA、nimoca、はやかけん

※現金との併用や、券売機での電子マネーのチャージはできません。

◆券売機などの設置場所

SUBARU総合スポーツセンター(元気創造プラザ地下1階受付横)、同センター・プール(1階プール受付横)、同プラザ1階受付横、新川テニスコート、大沢総合グラウンド

※新川テニスコートはテニスの使用料のみ、大沢総合グラウンドはグラウンドの

使用料のみ支払い可能。

☎(公財)三鷹市スポーツと文化財団 ☎45-1111

三鷹市議会議員選挙・三鷹市長選挙の政治活動用ポスターの掲示禁止期間について

三鷹市議会議員選挙および三鷹市長選挙の立候補予定者(現職を含む)、後援団体の政治活動用ポスターは、任期満了日の6カ月前から選挙期日までの間、選挙区内での掲示が禁止され、掲示されている場合は撤去の対象となりますのでご注意ください。

◆三鷹市議会議員の掲示禁止期間

10月30日(日)～選挙期日

◆三鷹市長の掲示禁止期間

10月29日(土)～選挙期日

※三鷹市議会議員選挙・三鷹市長選挙の選挙期日については、決まり次第お知らせします。

☎選挙管理委員会事務局 ☎29-9794

令和4年度三鷹市空き家等実態調査を実施します

市内全域の建物を外観目視で現地調査します。調査員は市が発行する身分証明書と腕章を携帯し、敷地への立ち入りや住宅を訪問することはありません。調査の結果は、今後の空き家対策の取り組みや利活用などに関する基礎資料として活用します。

◆調査委託会社 (株)ゼンリン(立川市錦町3-2-30朝日生命立川錦町ビル2階)

11月1日(火)～12月23日(金)(予定)

☎都市計画課 ☎29-9704

用途地域などの一括変更の説明会

資料の説明と個別質問対応(会場参加者のみ)を行います。

11月11日(金)午後3時～4時30分・7時～8時30分、12日(土)午後1時30分～3時 ※各回とも同じ内容です。

①第二庁舎=各回20人、②オンライン会議アプリ「Zoom」

10月30日(日)までに必要事項(上記参照)・参加方法を都市計画課 ☎29-9701・FAX 46-4745・✉toshikeikaku@city.mitaka.lg.jpへ(第二庁舎は先着制)

市内の空間放射線量測定結果

市では、定点観測地点(6カ所)で、地上5cm・1m地点での空間放射線量を測定しています。10月4日に実施した測定では、一般的な目安(毎時0.24マイクロシーベルト)を超える場所はありませんでした。詳しい測定結果は、市ホームページまたは市公式ツイッターからご覧ください。

☎環境政策課 ☎29-9612

税金

休日納税相談窓口を開設します

10月22・29日の土曜日、23・30日の日曜日午前9時～午後4時30分

☎納税課(市役所2階25番窓口)

※当日は窓口での納付や電話相談も受け付けます。

三鷹市タクシー事業者継続支援給付金

☎都市交通課 ☎0422-29-9709

新型コロナウイルス感染症などの影響により原油価格の高騰に直面しているタクシー事業者に対して、事業活動の継続を支援します。

◆給付対象者

●道路運送法上の一般乗用旅客自動車運送事業者として許可を受けたタクシー事業者(法人は市内に本社または営業所がある、個人は市内に住所がある)

●令和4年4月1日以前にタクシー事業を開始し、今後も継続の意思があること

●市民税・法人市民税を滞納していないこと

※法人には介護タクシー事業者を含みます。

◆給付金額

●法人タクシー事業者：1事業者当たり、車両1台につき24,000円(上限100万円)

●個人タクシー事業者：1事業者当たり30,000円

10月17日(月)～12月23日(金)(必着)に必要書類を「〒181-8555都市交通課」へ

※申請書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※申請書は市ホームページから入手できるほか、同課(市役所5階51番窓口)でも配布しています。

三鷹市運送事業継続支援給付金

☎生活経済課 ☎0422-29-9615

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、原油価格の高騰に直面している運送事業者に対して、事業活動の継続を支援します。

要件や申請期間など、事業の詳細は市ホームページ(11月1日(火)公開予定)、または「広報みたか」11月6日発行号をご確認ください。

締切間近! 三鷹市中小企業等特別給付金

☎生活経済課 ☎0422-24-6241

新型コロナウイルス感染症の影響により売り上げが減少している市内事業者を支援します。

令和3年12月31日以前から申請日現在まで、引き続き市内に事業所を有する中小企業などで、市が定める事業収入等の減少要件を満たす者

◆給付額 1事業者当たり上限10万円(事業収入等の減少額が10万円未満の場合はその額)

10月31日(月)(必着)までに必要書類を「〒181-8555生活経済課」へ

※事業収入等の減少要件や申請書類など、詳しくは市ホームページをご確認ください。

※申請書は同課(第二庁舎2階)、市政窓口、三鷹商工会(下連雀3-37-15)で配布しています。

※手話の表示がない事業でも市の主催事業では、希望により手話通訳者または要約筆記者を派遣します(開催日の1週間前までに事業の担当課へ要申込)。

●市役所電話(代表) ☎0422-45-1151
 交換手に部署名をお伝えください。
 ●相談先のご案内は **市民相談専用電話**
 ☎0422-44-6600
 ●あなたのご意見を **市民の声専用FAX**
 FAX 0422-48-2810
 ●子どもを見守る **安全安心メールの登録**
 ☐maam@req.jp(空メールを送信)
 ●いつでも無料で **防災無線の内容確認**
 ☎0120-119-921(フリーダイヤル)

【みる・みる・三鷹】J:COMチャンネル武蔵野・三鷹(地デジ11チャンネル)第611号(10月2日~11月5日)
 ご遺族の気持ちに寄り添う「三鷹市おこやみ窓口」&マイナンバーカードセンター開設 ほか
 放送時間/月~日曜日 9:00 12:15 20:00 22:15
 ※同番組は無料動画共有サイト「YouTube」でも配信しています。
むさしのFM 78.2MHz
 「おはよう!三鷹市です」放送時間/月~金曜日 10:20~10:25
 「三鷹くちこみテレフォン」放送時間/木曜日 9:45~9:55
人口と世帯 令和4年10月1日現在 ()内は前月との増減
 住民登録者数:190,361人(23人増) うち外国人:3,917人(114人増)
 男:92,872人(31人減) 女:97,489人(54人増) 世帯数:96,486世帯(95世帯増)

太宰治『斜陽』執筆75周年記念

映画『鳩のごとく 蛇のごとく 斜陽』

☎ 広報メディア課 ☎0422-29-9037



太宰治の小説『斜陽』が映画化され、11月4日(金)から全国公開されます(10月28日(金)からTOHOシネマズ甲府で先行公開)。同作品には、「太宰ゆかりの地」である三鷹市も撮影支援協力として携わりました。

ミニトークショー付き映画上映会に市民の皆さんをご招待!

近藤明男監督と出演者の女優・白須慶子さん、歌手・白石恭子さんが、同作品への思いを語る貴重な機会です。

- 📅 11月12日(土)午前11時30分~午後2時(予定)
- 👤 市民5組10人
- 📍 吉祥寺プラザ(武蔵野市吉祥寺本町1-11-19)
- 📄 10月28日(金)午後5時(必着)までにはがきで代表者の必要事項(11面参照)を「〒181-8555 広報メディア課」または市ホームページ(右記QRコード)の申し込みフォームへ(申込多数の場合は抽選)
- ※詳しくは、市ホームページをご覧ください。



◆出演者で三鷹市出身の岡元あつこさんからのメッセージ



三鷹で育った「みたかっ子」の私にとって特別な存在である太宰治作品に出演できたことは喜びです。時代が生んだ没落と破綻、狂気と才を彩る人間模様を美しく凛々しく描いた作品になっています。ぜひご覧ください。

◇岡元あつこさんプロフィール

テレビ朝日『トゥナイト2』のリポーターとして絶大な人気を博す。その後、女優・タレントとして活躍。日本テレビ『踊る!さんま御殿!!』やテレビ朝日『クイズプレゼンバラエティー Qさま!!』、舞台『うつつ~小松政夫の夫生前葬~』など、多数作品に出演。

岡元さんと同作品製作委員会には、今後「ふるさと三鷹応援団」として三鷹市を盛り上げていただきます。



星と森と絵本の家

Mitsuka Picture Book House in the Astronomical Observatory Forest

秋まつり2022

☎ 同施設 ☎0422-39-3402

「三鷹・星と宇宙の日2022」の一環として、イベント「むかしなつかしほのぼのスペース(宇宙)」を開催します。おはなし会や模擬店、クラフト工作など楽しい企画が盛りだくさんです。

📅 10月29日(土)午前10時~正午、午後1時~4時(開館は5時まで)

📍 当日会場へ

※入退場は天文台裏門をご利用ください(正門・駐車場は利用できません)。



太宰治展示室 三鷹の此の小い家

企画展示

「太宰治より一親愛なる、鰭崎潤へ」

☎ 太宰治文学サロン ☎0422-26-9150

太宰治が三鷹に住むきっかけを与えた友人である画家の鰭崎潤(ひれさき・じゅん)が保管していた資料を紹介し、本展が初公開となる、太宰が描いた肖像画「鰭崎潤」や三鷹市新収蔵の署名本「新ハムレット」を展示します。

📅 10月29日(土)~令和5年1月15日(日)午前10時~午後6時

◆休館日 月曜日(休日の場合は開館し、その翌日と翌々日が休館)、12月29日(木)~5年1月4日(水)

📍 同展示室(三鷹市美術ギャラリー内) ¥ 観覧無料

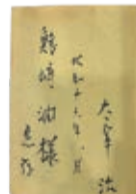
📄 期間中会場へ

太宰治作品朗読会『日の出前』

朗読は田中泰子さん(写真)。

📅 11月18日(金)午後6時~7時 👤 10人 📍 同サロン

📄 11月7日(月)(必着)までに往復はがきで必要事項(11面参照)・参加者氏名(2人まで)を「〒181-0013 下連雀3-6-14 グランジャルダン三鷹1階太宰治文学サロン」へ(1人1通。申込多数の場合は抽選)



「新ハムレット」扉 署名



太宰治「鰭崎潤」



読書の秋は図書館へ

☎ 三鷹図書館(本館) ☎0422-43-9151

秋のみたか子ども読書フェア

秋の「読書週間」にちなみ、10月25日(火)~11月13日(日)の期間に小さいお子さんから小学生まで楽しめるイベントを開催します。

◆展示「あなたの好きな本、教えて!」

各館で配布しているカードに好きな本を書いて紹介してみませんか。カードは11月20日(日)まで各館で展示します。

※そのほかのイベントの内容や日程など、詳しくは同館ホームページ(右記QRコード)をご覧ください。



◆子ども向けイベント人形劇「さるかに合戦」

📅 11月12日(土)午前10時~11時

👤 3歳~小学生のお子さん25人

📍 三鷹図書館(本館)

📄 10月25日(火)から三鷹駅前図書館 ☎0422-71-0035へ(先着制)

3年ぶりの開催!図書館フェスタ

📅 10月29日(土)午前10時~午後4時(同館は午前9時30分~午後5時開館)

📍 三鷹図書館(本館) 📄 当日会場へ

◆主なプログラム

- 本の修理実演 📅 午前10時~正午
 - 布えほんの展示 📅 午前10時~午後2時
 - サポーター古本市 📅 午前10時~午後3時30分
 - ジャズバンドによる演奏 📅 午前10時30分~11時、11時30分~正午、午後2時~3時
 - 小学生向け謎解きゲーム 📅 午後0時30分~2時30分(問題用紙の配布は2時まで)
 - 外国人が参加するビブリオバトル 📅 午後1時~2時
 - 中小企業診断士による無料ビジネス相談会 📅 午後2時~3時30分
 - おはなし会 📅 午後3時~3時30分
 - ハンドベル演奏 📅 午後3時30分~4時
 - ショートショートコンテスト冊子プレゼント(30冊限定)
- ※雨天時は一部変更する場合があります。

